第 1 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 2 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 3 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 4 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 5 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	国庆放假		
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史			
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文			
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学			
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理			
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程			
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学			
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程				

第 6 周

2025-2026 上学期 高一（5 ）班 班级课表							
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一节	08:00 ~08:40	国庆放假			语文	物理	运动会
大课间	8:40~9:15						
第二节	09:15~09:55				校本课程	数学	
课间	9:55~10:05						
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50				校本课程	语文	
课间	10:50 ~11:00						
第四节	11:00 ~11:40				校本课程	英语	
午餐	11：40~12:10						
午休	12:10~12:40						
午会	12:40~12:55						
课间	12:55~13:05						
第五节	13:05 ~13:45				校本课程	艺术	
课间	13:45 ~13:55						
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40				英语	校本课程	
课间	14:40 ~14:50						
第七节	14:50 ~15:30				校本课程	校本课程	
课间	15:30 ~15:40						
第八节	15:40 ~16:20				校本课程		

第 7 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 8 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 9 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 10 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	期中考试			物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康				数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术				语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文				英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学				艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治				校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理				校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程				

第 11 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 12 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	研学
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 13 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表

节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	通用技术学习		
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史			
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文			
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学			
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理			
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程			
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学			
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程				

第 14 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 15 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 16 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 17 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 18 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 19 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 20 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	

第 21 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	期末考试			物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康				数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术				语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文				英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学				艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治				校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理				校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程				

第 22 周

2025-2026 上学期 高一（5）班 班级课表						
节次	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	08:00 ~08:40	英语	体育与健康	校本课程	语文	物理
大课间	8:40~9:15					
第二节	09:15~09:55	体育与健康	历史	思想政治	校本课程	数学
课间	9:55~10:05					
第三节（含眼保健操）	10:05 ~10:50	信息技术	语文	信息技术	校本课程	语文
课间	10:50 ~11:00					
第四节	11:00 ~11:40	语文	数学	校本课程	校本课程	英语
午餐	11：40~12:10					
午休	12:10~12:40					
午会	12:40~12:55					
课间	12:55~13:05					
第五节	13:05 ~13:45	生物学	地理	体育与健康	校本课程	艺术
课间	13:45 ~13:55					
第六节（含眼保健操）	13:55 ~14:40	思想政治	校本课程	体育与健康	英语	校本课程
课间	14:40 ~14:50					
第七节	14:50 ~15:30	物理	化学	校本课程	校本课程	校本课程
课间	15:30 ~15:40					
第八节	15:40 ~16:20	校本课程		校本课程	校本课程	